



<千里山高塚30番付近の田んぼ>

そこを通り過ぎて緩い坂道をやや右に曲がった所の左右には、小さいですが珍しく田んぼがあり稲穂が黄色く色付き垂れ下がるほどです。ここも今年事業認可された「佐井寺西土地区画整理事業」による都市計画道路の事業予定地に隣接しているため、十年後には付近の様相が大きく変わることも予想され、貴重な田んぼを残してほしいと願うばかりです。  
(K.H.)



千里山高塚に残る貴重な田んぼ

千二地区ではここ十年、多くの分譲マンションや戸建て住宅が次々と建てられ、全国的には人口減少が止まらない中、吹田市内のこの地区人口は増え続け人口密度も高くなり、自然や緑が少なくなっています。

ちさと図書館前から新しくできた千里山佐井寺線を行ってすぐ左の狭い道に入り、高塚から佐井寺に向かう途中には以前右側に河田新池がありカエルの鳴き声が聞こえましたが、今は戸建て住宅が建ち並び、ちよっと寂しい思いがします。

**ギャラリー予告**  
天彩クラブ 1/21~31  
(水彩画)

12月1日(水)より  
コミュニティ・スペースをご利用いただけます。  
(喫茶は引き続き休業中です)

ご利用の方は、まず受付にて手続きいただき、感染症対策の利用条件順守をお願いします。



編集後記〜コミュちゃんのつぶやき〜

10月25日(月)から短縮要請が解除され開館時間も通常にもどりました。貸館のお客様にも活気がもどりつつあり嬉しいことです。コロナ禍で毎日の生活にも窮屈だと感じる事が多くなりましたが、「コミセンだより」が皆様の活動の場を広げるお手伝いできれば何よりです。(ひ)



11月3日 (水・祝)  
講師：横井賀津志さん (大阪府立大学教授)



ラジオ体操には含まれていない動作ですが、転倒予防に効果的な運動を教えてくださいました。

**ワンポイント**

つま先を上げる運動。しりもちなど、後方に倒れる怪我の防止効果が期待できます。転びそうで不安な時はイスの背などを持って。

スクワットの理想型は椅子に腰をかけて座る直前の姿勢だそうです。

コロナ禍で外出をはじめ様々な活動が制限されてきました。人のつながりが不十分だと、特に高齢者の方には認知機能に悪い影響を及ぼす恐れがあります。横井先生は、心と身体と脳の機能低下を防ぎ、認知症のリスクを下げ、体に負担の少ないラジオ体操を提案されています。一つひとつの動きの構成が、体のどの部分に良いのか丁寧に解説していただきました。皆さんも無理のない範囲で、ラジオ体操を通じて、健康の維持に努めてみてはいかがでしょうか。

お部屋	定員	午前	午後	夜間
		9時~正午	1時~5時	6時~10時
会議室 (1, 2, 3)	各 18人	700円	900円	900円
料理実習室	12人	1,000円	1,300円	1,300円
和室	28人	900円	1,200円	1,200円
創作室	18人	900円	1,200円	1,200円
多目的ホール	180人	3,500円	4,700円	4,700円

・コロナ禍で定員と閉館時間が変更になる場合があります。詳細はお問い合わせください。  
・お部屋のご予約はお電話でも受け付けています。

筆ペンで年賀状にチャレンジ!

11月10日(水)

講師：黒石 詩埜さん (実務書道師範)



道具の準備も片付けも簡単で、気軽に書道に親しめる筆ペンを用いて年賀状を書く練習をしました。机に向かう姿勢や筆ペンの持ち方に始まり、線を引く練習から葉書を完成させるまで、受講者の皆さんがそれぞれのペースで講座を進めました。いよいよ師走を迎え、何かと気ぜわしい時季ではありますが、送る相手に思いを巡らせて年賀状を書く時間を大事にしたいですね。



先生に運筆を見て頂いて熱心に練習されていました。

◎年末年始の休館日◎ 12月22日(水)・29日(水)~1月3日(月)

吹田市立千里山コミュニティセンター 広報紙「千里山コミセンだより」第77号 令和3年12月1日発行  
編集・発行 千里山コミュニティ協議会 〒565-0844 吹田市千里山霧が丘22-1 BiVi千里山3階  
TEL 06-6310-7002 FAX 06-6310-7336 HP <http://sen-com.org>

